
Vom

Hamsterrad

zum

Lebensrad

eine Standortbestimmung für Erwachsene

Fr 29. Oktober 2021 ab 16.00 Uhr
So 31. Oktober 2021 bis 12.00



Inhalt

Vom Hamsterrad zum Lebensrad - eine Standortbestimmung für Erwachsene

Ziel: Den "Lebenssommer" reflektieren, seine "Früchte" ernten und frei werden für den „Wintertod“. Sie lernen das Model des Lebensrades kennen.

Methode: Camp bauen, Schlafen in der Natur, Kochen am Feuer, Coaching-Methoden (Lebensrad, Biografiearbeit), Ritual zum Loslassen.



Hintergründe

Als Teil der Natur reagiert der Mensch auf Veränderungen der Jahreszeiten, des Wetters, der Landschaft. Mal sind wir motiviert und Tatendrang, mal verlässt uns der Schwung und die Kreativität. Lange habe ich gedacht, dass eine gewisse Konstanz in meiner Leistungsfähigkeit sein muss. Mit Gegenmassnahmen wie Sport und Weiterbildungen und aktive Beziehungspflege habe ich die gefühlte Leere nur nach hinten in den Frühling verschoben, aber nicht aufheben können. Mit dieser „Rhythmusstörung“ umgehen zu können, habe ich Jahreszeitenrituale bewusst gestaltet und den Ist-Zustand akzeptiert.

Hintergründe

Wir nehmen uns eine Auszeit in der Natur, ohne den Zivilisationslärm zu meiden, und suchen eine bewusste Verbindung zu unseren Sinnen. Wir setzen unsere fünf Sinne ein und nehmen wahr welche Wahrheiten die Natur im Herbst an der Schwelle zum Winter uns offenbaren will. Du hast mehrere kurze Solo-Zeiten in der Natur für dich, um die Früchte deiner Schaffenskraft zu ernten und zu würdigen. Mit Methoden aus der Erlebnispädagogik und Coaching arbeitest du an deine eigenen Themen. Mit einem Ritual kannst du dich von allen Erwartungen frei machen und loslassen. Ich biete dir einen Rahmen an für eine persönlich Besinnungszeit, die dich stärken soll. Für weitere Informationen und Anmeldung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.